

Fit für den Einsatz

Feuerwehrsport in Rheinland-Pfalz

Zum
Ausdrucken

Zum
Aushängen

Zum
Aushändigen

Tag und Nacht stehen Feuerwehrleute ehrenamtlich bereit, um im Ernstfall Hilfe zu leisten. Die Anforderungen an die Einsatzkräfte verlangen neben technischem und taktischen Wissen und Können eine hohe physische und psychische Belastbarkeit, die nur allzu oft an der Grenze dessen liegt, wozu jeder Einzelne im Stande ist.



Mit dem Programm „Fit für den Einsatz“ - Feuerwehrsport in Rheinland-Pfalz - möchte die Unfallkasse Feuerwehrangehörige, die nur sehr wenig oder unregelmäßig Sport treiben, motivieren, mehr für ihre Gesundheit und Fitness zu tun.



Dabei setzt die Unfallkasse auf gemeinsames Training in einer Feuerwehrgruppe. Ziel ist es, eine Sportgruppe zu gründen, in denen sie regelmäßig trainieren und damit ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Die Unfallkasse bildet Feuerwehrsport-Multiplikatoren aus, die die Betreuung der Feuerwehrsportgruppen übernehmen.



Die Ausbildung

In Tagesseminaren lernen die Multiplikatoren, eine Sportstunde zu planen, zu organisieren und durchzuführen. In Theorie und Praxis setzen sich die Multiplikatoren mit vielseitigen und abwechslungsreichen Trainingsinhalten und -methoden auseinander.

Schwerpunktthemen:

Praxis

- „Gemeinsam statt einsam“
– feuerwehrspezifische Übungen
- „Auf die Verpackung kommt es an“
– Konditionsgymnastik

newsletter

- Ausdauerschulung
- „Spielen / Spiele / Spiel“
 - kleine und große Ballspiele
- Schwimmen



Theorie

- Planung / Durchführung einer Feuerwehrsportstunde
- Rückenschule kontra Krankmacherübungen
- Was brennt?
 - Ernährung und Bewegung
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen
- Trainingsmethoden

Die Inhalte werden jährlich überarbeitet.

Die Unfallkasse empfiehlt, an mindestens 4 Tagesseminaren teilzunehmen, bevor man die Leitung einer Sportgruppe übernimmt.

Nächste Ausbildungstermine in 2007:

27.10.2007 Maikammer:
 „Spielen/ Spiele/ Spiel“ –
 kleine und große Ballspiele

17.11.2007 Andernach:
 Schwimmen

Feuerwehrsportgruppen in Rheinland-Pfalz meldet euch!

Uns interessiert, wie viele Feuerwehrsportgruppen bereits in Rheinland-Pfalz aktiv sind. Alle Feuerwehrsportgruppen, die sich bei uns melden, werden von uns im Internet unter www.ukrlp.de vorgestellt. Hierdurch erleichtert sich die Kontaktaufnahme zwischen den einzelnen Sportgruppen zwecks gemeinsamen Trainings und Austauschs von Konzeptionen und Übungsprogrammen.

Feuerwehrgruppen, die sich bei uns melden, erhalten einen Zuschuss in Höhe von 50,-Euro für Neuanschaffungen von Sportmaterialien (z. B. Bälle, Springseile, Markierungshütchen).



Weitere Informationen zum Feuerwehrsport unter www.ukrlp.de/Prävention/Feuerwehr.

Ihre Ansprechpartner/in:
 Andreas Kosel:
 Tel.: 02632-960341
 E-Mail: a.kosel@ukrlp.de

Heike Stanowski:
 Tel.: 02632-960310
 E-Mail: h.stanowski@ukrlp.de